

## 街頭極限健身

作者

李卓銘 (Simon Lee)

動作示範

李卓銘、鍾志偉

編輯

楊國威

攝影

楊國威、Barkids

設計

萬里機構製作部

出版

萬里機構・得利書局

香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：[info@suplogistics.com.hk](mailto:info@suplogistics.com.hk)

承印

美雅印刷製本有限公司

出版日期

二〇一五年八月第一次印刷

版權所有・不准翻印

ISBN 978-962-14-5763-9



萬里機構



萬里 Facebook





# 序

很多人覺得街頭極限健身定義為街邊健身，公園健身或者馬路健身。有些偏執狂甚至認為不在公園健身就不屬於街頭極限健身。其實在於運動層面，街頭具有更為廣泛的詮釋。它代表一種街頭文化，一種普及，大眾，共融的文化。它可通過 EVERYWHERE（任何地方）、EVERYTIME（任何時間）、EVERYONE（任何人士）表現出來。

街頭極限健身並不是只限青年人或者男性的運動，這裏我會大膽的告訴你：公園裏做運動的公公婆婆，叔叔嬸嬸，他們都是極健者（極限健身者），只是他們的目標未必是做挑戰高難度動作或者是打造完美體態，但是他們都在追尋自我的最大身心健康。

街頭極限健身的招式大眾化，我們不再需要經過嚴格的挑選訓練或者成為專業的體操運動員都能練習世界級的體操動作，如俄式掌上壓，十字懸掛。甚至我們可以隨心所欲的在這些招式上加以變化。對於一些體能較弱的玩家，他們可以選擇簡簡單單的從掌上壓，引體上升挑戰自己，鍛鍊自己。這就是真正街頭的意思，一種大眾化的理念。

# 目錄

序 .....	3
---------	---

## 第一章

### 風靡全球的街頭極限健身

街頭極限健身如何在全球興起 .....	8	什麼是街頭極限健身？ .....	10
街頭極限健身的魅力 .....	8	BARKIDS 的歷史 .....	12

## 第二章

### 熱身運動

頭部 .....	18	肩部 .....	20	腰部伸展 .....	23
三頭肌拉伸 .....	19	手腕伸展 .....	22		

## 第三章

### 街頭極限健身基本功練習

#### 推力系列：掌上壓

Lesson 1 認識掌上壓的正確姿勢 .....	26
正確適當的姿勢 .....	26
Lesson 2 掌上壓的雙手擺放位置 .....	27
鑽石掌上壓 .....	27
飛魚掌上壓 .....	28
蝶式掌上壓 .....	28
Lesson 3 掌上壓的爆炸性訓練 .....	29
一級爆炸性掌上壓 .....	29
二級爆炸性掌上壓 .....	30
三級爆炸性掌上壓 .....	31
四級爆炸性掌上壓 .....	32
五級爆炸性掌上壓 .....	33
六級拍膝掌上壓 .....	34
七級拍腳掌上壓 .....	35
八級180掌上壓 .....	36
九級360掌上壓 .....	37
Lesson 4 掌上壓的絕對力量訓練 .....	39
單手掌上壓 .....	39
倒立掌上壓 .....	40
負重掌上壓 .....	41

#### 拉力系列：引體上升

Lesson 1 認識引體上升 .....	42
正確適當的姿勢 .....	42

Lesson 2 引體上升的多變握法 .....	43
正常距引體上升 .....	43
正常距離的握法 .....	43
寬距引體上升 .....	44
窄距引體上升 .....	44
反握引體上升 .....	45
側握引體上升 .....	45
Lesson 3 引體上升的爆炸性訓練 .....	46
第1級：離杆 .....	46
第2級：正反換杆 .....	47
第3級：拍手 .....	48
第4級：肘上 .....	49
第5級：撞膝 .....	50
第6級：撞胸 .....	50
第7級：碰腳 .....	51
第8級：腳上 .....	52
第9級：引體360度 .....	53
引體180度 .....	54
引體270度 .....	55
引體360度 .....	56
第10級：單手掛杆 .....	57
雙手掛杆(引體360完成式) .....	58

#### 核心力

平板支撐(不同角度) .....	59
------------------	----

煎魚支撐.....	60	前水平核心訓練.....	66
小龍旗.....	61	龍旗核心訓練.....	67
曲膝摺腹.....	62	<b>腳部訓練</b> .....	68
抬腿摺腹.....	63	扶手單腳深蹲.....	68
肋木後水平核心訓練.....	64	單腳深蹲跳.....	70
人旗核心訓練.....	65		

#### 第四章

### 地面動作(俄式和倒立)

俄式掌上壓.....	76	倒立.....	82
俄式訓練步驟.....	76	基礎倒立.....	82
俄式掌上壓輔助訓練.....	79	平衡輔助訓練.....	87
堅持才是王道.....	81		

#### 第五章

### 單杆動作

單杆動作1：上杆(MUSCLE-UP).....	92	單杆動作3：前水平.....	102
上杆三部曲.....	92	前水平五部曲.....	102
拉力要求及訓練方法.....	93	前水平輔助練習.....	104
拉力爆炸等級表.....	93	<b>單杆動作4：越杆</b> .....	106
三合為一，「上杆」.....	97	越杆動作.....	106
單杆動作2：後水平 Back Lever.....	98	<b>單杆動作5：單手引體</b> .....	110
後水平三部曲.....	98	單手引體三部曲.....	111
後水平輔助練習.....	100	單手輔助訓練.....	112

#### 第六章

### 雙杆動作

超人.....	118	出杆動作.....	124
超人輔助練習.....	120	後盪出杆.....	124
<b>入杆動作</b> .....	121	雙杆小漫步.....	125
邊位入杆.....	121	出杆的後繼動作.....	126
正常位置入杆.....	122		

#### 第七章

### 直杆動作

直杆動作.....	130	推力：單手俯臥撐.....	135
<b>睡旗</b> .....	130	核心力：側PLANK.....	135
第一步：手法.....	131	人旗握杆.....	136
第二步：團身.....	132	人旗團身.....	136
第三步：單腳團身.....	133	人旗單腳向上.....	137
第四步：睡旗.....	133	人旗合腳向上.....	137
<b>人旗</b> .....	134	人旗慢下置中.....	137
拉力：單手懸掛.....	134	<b>輔助訓練</b> .....	138